

TELESALUD: Introducción

La telesalud puede ser útil de muchas maneras, incluyendo un menor riesgo de exposición a COVID-19 (coronavirus)



Ron y Rachel chatean en video desde casa para discutir el plan de cuidado de Rachel con la Dra. Smith quien toma la llamada desde su oficina.



¿Qué tipo de citas puedo tener a través de telesalud?

- Hablar sobre las condiciones crónicas con su médico.
- Diagnóstico y tratamiento de nuevas enfermedades como infecciones sinusales o erupciones
- Atención rutinaria prenatal de embarazo
- Atención rutinaria o urgente de salud mental o conductual.

Introducción a la telesalud:

- Hable con el consultorio de su médico con anticipación y le informarán que necesita.
- Algunas visitas tendrán que ser en persona. El consultorio de su médico le guiará.
- Muchas oficinas tienen una opción previa a la visita para probar la tecnología y asegurarse de que todo funciona.



Acuda a su médico en persona para:

- **Emergencias** - Los departamentos de emergencia todavía pueden ver a los pacientes de forma segura. Llame al 911 si es necesario.
- **Trabajo de laboratorio** - Muchas visitas de rutina para la diabetes o la hipertensión se pueden hacer por telesalud, pero la oficina puede pedirle que vaya para un examen de laboratorio.
- **Visitas de rutina para niños y vacunas** - El consultorio de un pediatra o médico de atención primaria es el mejor lugar para las visitas de rutina y las vacunas. visits and vaccines.

Usted tiene derecho gratuito para intérpretes en su idioma y garantizar acceso significativo a la atención médica en persona o virtualmente. Pregúntele a su médico acerca de los servicios de intérprete o si tiene preguntas adicionales.



TELESALUD: Lista de Chequeo

Hable con su médico acerca de la telesalud. Pregunte:

- “¿Podemos discutir qué clase de visitas serán por telesalud versus en persona?”
- “¿Las visitas de telesalud tendrán un copago?”
“¿De cuánto?”
- “¿Necesito acceso al internet en un teléfono inteligente o podemos hablar por teléfono?”



Decida qué tecnología va a utilizar:



Teléfono Celular



Tabletas



Computadoras



Teléfono Fijos

Asegúrese de tener acceso al Internet (si es necesario). Si no tiene acceso al internet en casa:

- Pregúntele a su médico si la oficina tiene Wi-Fi para que pueda llamar desde su automóvil en el estacionamiento.
- Encuentre un Wi-Fi seguro en otro lugar de su comunidad: El estacionamiento de una biblioteca pública, en el recinto de una escuela o universidad pública, o en el ayuntamiento.
- Pregúntele al médico sobre otras opciones que no requieren internet ni datos.

Decida dónde estará para la visita virtual. Considere:

- ¿Hay un lugar tranquilo sin distracciones?
- ¿Le gustaría que un miembro de su familia se uniera a usted?
- ¿Dónde puedo encontrar la privacidad que necesita? Algunas ideas incluyen un dormitorio, un automóvil, un garaje o el patio trasero.



Usted tiene derecho gratuito para intérpretes en su idioma y garantizar acceso significativo a la atención médica en persona o virtualmente. Pregúntele a su médico acerca de los servicios de intérprete o si tiene preguntas adicionales.



TELESALUD: Acceso al Internet

¿No hay internet? ¡No hay problema!

Otra opción:

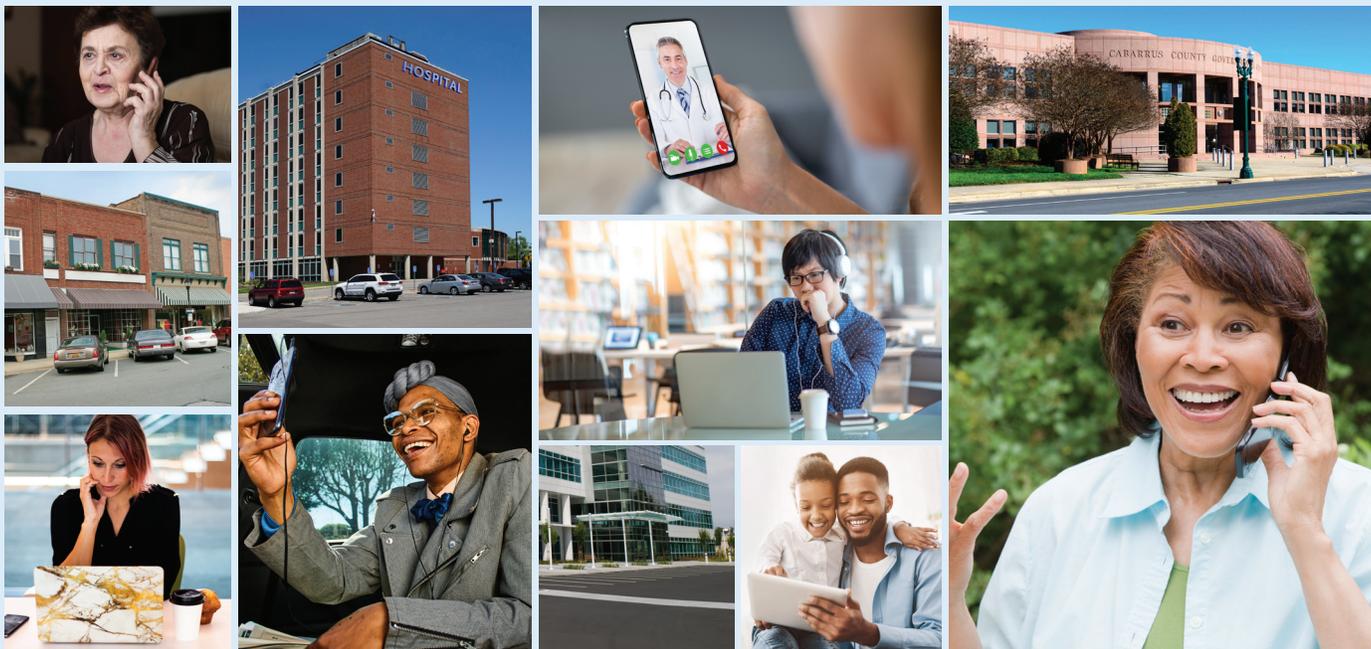
- Use su teléfono celular para chatear por video

¿No hay suficientes datos? También hay fuentes de conexión de Wi-Fi públicas y gratuitas. Permanecer en su automóvil le protege de ser expuesto al virus y mantendrá su conversación privada, asegúrese que las condiciones climáticas sean seguras antes de hacer esto:

- Pregúntele a su médico si puede acceder el Wi-Fi de la oficina desde el estacionamiento
- Bibliotecas publicas
- Recintos universitarios o escolares locales
- El ayuntamiento u otros edificios gubernamentales pueden ofrecer conexión de Wi-Fi gratuita
- Algunas ciudades disponen de Wi-Fi gratuito en las zonas del centro de la ciudad
- Estacionamientos de hospitales

Pregúntele al médico si tiene otras opciones:

- Una llamada telefónica sin video puede funcionar en ciertas situaciones



Usted tiene derecho gratuito para intérpretes en su idioma y garantizar acceso significativo a la atención médica en persona o virtualmente. Pregúntele a su médico acerca de los servicios de intérprete o si tiene preguntas adicionales.



TELESALUD: Necesidades Urgentes Durante el COVID-19

No todo se puede manejar con una cita de telesalud. En caso de emergencia es probable que tenga que salir de su casa y recibir atención médica en persona.



- Llame a su médico de cabecera para preguntar si necesita una visita a urgencias o al departamento de emergencias.
- ¡Llame al 911 en una emergencia!
- Si tiene preguntas sobre como su centro de atención de urgencias local está manejando las medidas de seguridad de COVID-19, puede llamar y preguntar.

Ejemplos de razones comunes para visitar la atención de urgencia/sala de emergencias

CUIDADO URGENTE:



Deshidratación



Cortadas/Rasguños



Infección de oído



Torceduras

SALA DE EMERGENCIA:



Síntomas de ataque cardíaco
(intenso dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de mandíbula, náuseas)



Lesión en la cabeza



Dificultad severa para respirar

Aún en una emergencia, haga lo que pueda para mantenerse seguro:

¡Si sale de casa, recuerda las 3 Ms!



MASCARILLA
Usar una mascarilla de tela cubriendo nariz y boca.



MANTENER
6 pies (2 metros) de distancia. Evitar estar cerca de los demás.



MANOS
Lavarte las manos con frecuencia o usar desinfectante para manos.

Usted tiene derecho gratuito para intérpretes en su idioma y garantizar acceso significativo a la atención médica en persona o virtualmente. Pregúntele a su médico acerca de los servicios de intérprete o si tiene preguntas adicionales.



TELESALUD: Salud Mental y Conductual

Esta información es para ayudarle a empezar. Hable con su médico, enfermera, terapeuta, etc. sobre los detalles.

¿Porque Telesalud?

- En tener menos visitas en persona reduce el riesgo de exposición a COVID-19
- Puede hablar con su médico desde un sitio confortable
- Reduce la necesidad de transporte y cuidado de niños
- Menos interrupción en su rutina normal



Pregúntele a su médico:

- “¿Podemos discutir opciones de teleterapia?”
- Si no se siente cómodo con solo visitas de telesalud: “¿Podemos discutir cómo tener algunas visitas en persona y otras virtualmente?”



Privacidad y Seguridad:

- Asegúrese de tener suficiente privacidad para su visita.
- Si no puede obtener privacidad en casa, puedes probar:
 - Su automóvil
 - Patio trasero
 - Estacionamiento de la oficina del médico
- Pregúntele a su médico acerca de la aplicación de teléfono o computadora portátil para telesalud y cómo puede asegurarse de que tiene la privacidad que necesita.

Visite ncdhhs.gov/telehealth para más información sobre privacidad y acceso al internet.

HOPE  4 NC
LÍNEA DE AYUDA
1-855-587-3463

Usted tiene derecho gratuito para intérpretes en su idioma y garantizar acceso significativo a la atención médica en persona o virtualmente. Pregúntele a su médico acerca de los servicios de intérprete o si tiene preguntas adicionales.



TELESALUD: Condiciones Crónicas

Esta información es para ayudarle a empezar. Hable con su médico, enfermera, etc. sobre los detalles.



¿Por qué Telesalud?

- Menos visitas en persona reduce el riesgo de exposición a COVID-19
- Puede hacer que sea más fácil para un cónyuge o miembro de la familia asistir con usted
- Reduce la necesidad de transporte, cuidado de niños y faltar al trabajo

¿Lo sabía?

¡Medicaid ahora cubre las mangas de presión arterial para que pueda controlar su presión arterial en casa!



Pregúntele al médico acerca de la telesalud para:



Presión arterial alta/hipertensión



Diabetes



Enfermedad Cardíaca



Alergias



Asma y EPOC



Atención post-hospitalaria



Planificación Familiar

¿No ve su condición en la lista? Hable con su médico. Pregunte si podría necesitar algún equipo adicional en casa (por ejemplo, manga de presión arterial).

Usted tiene derecho gratuito para intérpretes en su idioma y garantizar acceso significativo a la atención médica en persona o virtualmente. Pregúntele a su médico acerca de los servicios de intérprete o si tiene preguntas adicionales.



TELESALUD: Embarazo/Cuidado Prenatal

Esta información es para ayudarle a empezar. Hable con su doctor, enfermera, etc. sobre su embarazo y que hace sentido para usted.

¿Por qué Telesalud?

- Menos visitas en persona reduce el riesgo de exposición a COVID-19
- Puede hacer que sea más fácil para un cónyuge o miembro de la familia asistir con usted
- Reduce los conflictos de cuidado de niños y la necesidad de transporte



Pregúntele a su proveedor cómo la telesalud podría ser útil:

- “¿Qué visitas se pueden hacer por telesalud durante mi embarazo?”
- “¿Qué necesito tener en casa para que las visitas virtuales sean exitosas?” (Presione aquí para obtener información sobre el acceso a Internet)
- “¿Hay otros recursos virtuales para apoyarme durante mi embarazo?”
 - Clases prenatales en línea
 - Grupos de apoyo en línea para mujeres
 - Clases de parto

Ejemplo de comparación de horarios de visitas utilizando modelos tradicionales de atención prenatal en comparación a telemedicina

Tipo de programa	Primera visita	Semana de gestación													Posparto	
		12	16	20	24	28	30	32	34	36	37	38	39	40		
Atención prenatal tradicional*	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	6 semanas: 👤
Atención prenatal con telemedicina	👤	👤	💻	💻	👤	💻	💻	👤	💻	💻	👤	💻	💻	👤	1 semana: 💻 6 semanas: 👤	

👤 = Visita en persona 💻 = Visita virtual a través de telemedicina



NOTAS: *Los modelos tradicionales de atención prenatal recomiendan 1 visita al mes hasta las 28 semanas, seguida de 1 visita cada 2 semanas de 28 a 36 semanas, y 1 visita a la semana desde la semana 35 hasta el parto. Modelos de atención prenatal mediante telemedicina varían en la cantidad de visitas que recomiendan. Las “visitas virtuales” pueden ser con un obstetra, un médico de atención avanzada o una enfermera, según el programa, y pueden realizarse por video o por teléfono.

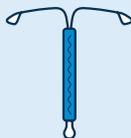
FUENTE: Cifra basada en el modelo de atención prenatal (programa OB Nest) de la Clínica Mayo

Gráfico de KFF que se encuentra en kff.org recreado por NCDHHS para adaptarse a nuestro espacio y que sea legible.

La telesalud también se puede utilizar para las visitas de postparto:



Apoyo a la lactancia/
lactancia materna



Suministros
anticonceptivos



Depresión posparto

Usted tiene derecho gratuito para intérpretes en su idioma y garantizar acceso significativo a la atención médica en persona o virtualmente. Pregúntele a su médico acerca de los servicios de intérprete o si tiene preguntas adicionales.

